









ZÜRI-YOGA

14. bis 16. März 2023

Du kannst weder Deine Vergangenheit zurück kaufen noch ändern wo Du herkommst, aber Dir aussuchen wo Du hingehst. ("The Protege")

OM

- | | | |
|---|---|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 x |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. mit Kinnpresse) / Willenskraft | | 3 x |
| 3. Surya – Namaskar (Sonnengruss) / Wo Licht ist, ist auch Schatten | | 3 x |
| 4. Ardha – Chandrasana I und Ardha – Pranayama Nr. 3 / Elastizität |  | 3 x |
| 5. Pranayama Nr. 5 / Kraft im Austausch |  | 5 Min. |
| 6. Stala Bhasti und Pastchimotanasana / Widerstanskraft und Gesundheit |  | 3 x |
| 7. Ardha – Wakrasana, Ardha - Dschanusirasana I und II / Elastizität |  | 3 x |
| 8. Hirydia - Chakrasana und Dschanusira – Merudandasana / Wohlfühlen |  | 3 x |
| 9. Virabhadrasana II und Ardha – Chandrasana / Nervenkraft |  | 3 x |
| 10. Agnisara -Dhauti (beschl. Bauchatmung), Ardha – Wakrasana und Ha – Atmung / Kraft im Körper, Atmung und Geist | | 2 x 3 x |
| 11. Natarajasana (Tänzer) / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Ardha – Wrikschasana (Rabe) / Stabilität |  | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kurs: 28.2. bis 13.7.23

Züri – Yoga
Schmelzbergstrasse 50
8044 Zürich
Schweiz/Switzerland

Telefon +41 44 715 50 55
Fax +41 44 715 07 18
E-Mail yogaschule@bluewin.ch
Website www.yoga-zuerich.ch

Mo 18:45 Dolder (Winterpause)
Di 10:00/17:30/18.45 Schmelzbergstr.
Mi 09:00 Dolder (Winterpasue)
Do 09:00 Kilchberg
Do 18:30 Horgen